

# 12月の給食だより

令和6年11月29日

足立区立梅島小学校

校長 瀬谷 智代

栄養士 小幡 愛

本格的に寒くなってくると、体調を崩す子ども達が増えてきます。これからの季節は、かぜやウイルス性疾患などが流行します。食事の前には、石けんを使ってしっかりと手洗いをするなど、感染予防に皆様のご理解とご協力をよろしくお願ひします。

12月のめあて

行事食や料理の名前を覚えましょう。

年末年始は、冬至・クリスマス・大晦日・正月…など、行事が続きます。行事のときは、家族で食卓を囲みます。普段は、塾や習い事で忙しいお子さまとも、家族一緒に食事ができるといいですね。

## とうじ 冬至

冬至は、太陽の日照時間が1年で1番短い日です。2024年は、12月21日です。

冬至に、「ん」がつく食べ物を食べると、幸せが呼び込めるといいます。そのため、「南瓜(なんきん)=かぼちゃ」を食べる習慣があります。また、食べ物以外には、寿命が長い柚子の木になって、柚子湯に入る習慣もあります。

給食では、「かぼちゃの味噌汁」

「白菜のゆず香あえ」

を作ります。



## おおみそか 大晦日

12月31日は「大晦日」と呼ばれます。大晦日には、年越しそばを食べる習慣があります。

この習慣は、江戸時代に日本に定着したといわれています。そばは、細長いことから、「健康長寿」を願いながら食べたり、ほかのめん類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味を込めて食べます。



## かむカムチャレンジ週間を実施します!

12月9日(月)から13日(金)までの5日間、

「かむカムチャレンジ週間」を実施します。足立区から配布される「かむカムカード」を活用して、「よく噛むこと」を意識します。給食の献立にも、「かむカムメニュー」を取り入れています。ご家庭でも、ぜひ話題にしていだけたら幸いです。

き おくりよく 記憶力アップ

ひ まん よ ぼう 肥満の予防

よくかむと いいこと いっぱい!

のう し げき 脳が刺激されて 集中力がアップします

はやく た 早食いや食べすぎを 防止します

い ちよう はたら たす 胃腸の働きを助ける

は けん こう 歯の健康

た こま 食べものを細かくして 消化をたすけます

た えき で だ液がたくさん出て 口の中がキレイになります

早食いの人は 太りやすいよ!

↑ 足立区ホームページ「みんなでかむカム!」より

# 寒い冬を元気に乗り切ろう！

## 食事・運動・休養

### 規則正しい生活習慣！

免疫力や抵抗力をアップさせて、かぜにかかりにくい体をつくりましょう。



## 石けんを使った

### 丁寧な手洗いを！

寒くて水が冷たいと、手洗いがおろそかになりがちです。



## 特に大切な栄養素は…



### たんぱく質

… 寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



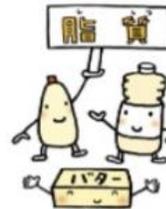
### ビタミンA

… のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入るのを防ぎます。



### ビタミンC

… 寒さのストレスから体を守ったり、ウイルスをやっつけたりしてくれます。



### 脂質

… ビタミン類の吸収を助け、体を温めるエネルギー源になります。

## ★令和6年度 うめじまお弁当コンクール 受賞者★

校長賞	6年3組	市川葵唯	学年賞	1年3組	青木萌空
開かれた学校づくり協議会長賞	6年1組	山本由		2年1組	森川天慎
開かれた学校づくり協議会家庭部会長賞	1年1組	星ひなた		3年1組	許斐真央
P T A 会長賞	6年1組	野田真生		4年1組	森口颯月
栄養バランス賞	6年2組	金子陽隆		5年1組	堀口結衣
子ども賞	5年2組	小野寺海那斗			



## 今月の野菜レシピ

### 大根スパゲッティ

#### 材料(4人分)



スパゲッティ	300グラム
大根	1/2本
酢	小さじ1
砂糖	小さじ2
しお	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ4
ツナ缶	2缶
刻みのり	適量

練馬大根で有名な練馬区で生まれた給食メニューです。  
大根は季節によって甘さが異なるので、砂糖の分量を調整したり、煮詰める時間を長くしたりしてお好みの味に仕上げてください。

- ①スパゲッティを茹でるお湯を沸かしておく。
- ②大根をすりおろし、ザルにあげて汁を切っておく。(しぼらなくてよい。)
- ③大根～ツナ缶までを合わせて鍋に入れる。大根の汁は、水分量や辛さをみながら加えていく。お好みの固さまで煮詰める。
- ④①のお湯に分量外の塩を加え、スパゲッティを茹でる。サッと湯切りをし、さらに盛り付ける。
- ⑤③のソースをかけ、のりを散らして完成。